

Übungen und Wochenziel

Datum	Ü - Übungen Z - Wochenziel	😊 Ziel erreicht	😞 Ziel nicht erreicht
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ü:		
	Z:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie üben Sie zuhause?

- Üben Sie möglichst jeden Tag: Um neue Gewohnheiten aufzubauen, braucht es **häufige Wiederholung!**
- Üben Sie, wenn möglich mehrmals täglich während einiger Minuten. Idealerweise trainieren Sie möglichst häufig **kurze Einheiten** (z.B. 15 x 1 Minute oder 5 x 3 Minuten). Damit erreichen Sie eine bessere Wirksamkeit als mit einer langen Übungssequenz.
- Wenn Sie sich bei einer Übung **unwohl fühlen oder Schmerzen verspüren, brechen Sie sie sofort ab**. Teilen Sie allfällige Schwierigkeiten Ihrer Therapeutin mit.
- Versuchen Sie, besonders angenehme oder **erfolgreiche Übungssequenzen zu speichern**. Versuchen Sie sich im Alltag daran zu erinnern. Erinnern Sie sich beispielsweise an die Weite im Hals, an den klaren Klang der Stimme, an die unangestregte Sprechweise
- Versuchen Sie, einzelne Übungsbausteine baldmöglichst **in Ihren Arbeitsalltag einzufügen**. Dabei helfen zur Erinnerung kleine Zettelchen, die Sie sich z.B. an den Kühlschrank, an die Wohnungstüre oder an den Computer-Bildschirm hängen können. Verwenden Sie als Gedankenstütze allenfalls Alarmer, die Sie auf Ihrem Smartphone programmieren. Verbinden Sie Übungen mit immer wieder vorkommenden Aktivitäten. Beispiele: Summen Sie immer beim Händewaschen, führen Sie eine kurze Übung nach jedem Zähneputzen durch oder nach jedem Öffnen einer Türe durch.



- Führen Sie die neuen Übungen regelmässig durch. Wiederholen Sie gelegentlich auch die Übungen vom Beginn der Therapie.
- Falls Sie eine **Lieblingsübung** haben, die Sie besonders gerne mögen, die Ihnen besonders leichtfällt und die schnell eine Stimmverbesserung herstellt, dann wiederholen Sie diese Übung **sehr oft**.

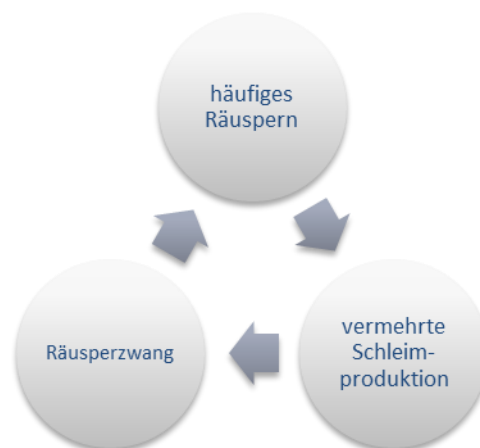
Stimmhygiene I: Schonen Sie Ihren Kehlkopf und Ihre Stimmlippen

LAUTSTÄRKE

- Sprechen Sie in **normaler Lautstärke** – **aber flüstern Sie nicht**, denn Flüstern strengt die Muskulatur des Kehlkopfes ungünstig an. Dies sollten Sie auch bei einer erkältungsbedingten Heiserkeit beachten. Versuchen Sie dann nicht mit Druck Ton zu produzieren, sondern schweigen Sie. Dadurch können sich die Stimmlippen schneller wieder erholen.
- Vermeiden Sie lautes Sprechen, Rufen oder Schreien. Sprechen Sie idealerweise nur, wenn Sie Blickkontakt zu Ihrem Gesprächspartner haben.
- Vermeiden Sie zu Beginn der Therapie Sprechen in lauter Umgebung. Meiden Sie also laute Restaurants oder Bars mit lauter Musik.

RÄUSPERN

- **Räuspern Sie nicht!** Versuchen Sie bei Räusperzwang weiterzusprechen, Speichel zu schlucken, Wasser zu trinken oder allenfalls richtig zu husten und nachzuschlucken.
- Durch dauerndes Räuspern halten Sie einen Teufelskreis aufrecht. Denn je mehr Sie räuspern, desto mehr wird der Kehlkopf gereizt und umso mehr Schleim wird produziert. Dies führt zu erneutem Räuspern.



SPRECHPAUSEN

- Achten Sie darauf, der Muskulatur, die Sie zum Sprechen benötigen, gelegentlich Erholung zu gönnen. D.h. schweigen Sie hie und da.
- Die tägliche Sprechleistung lässt sich mit einer sportlichen Leistung vergleichen: Sportler gönnen sich nach jedem Training oder Wettkampf eine Ruhepause zur Regeneration der Muskulatur. Genau so kann Ihre Stimme nicht von morgens bis abends (im Beruf, beim Sport, im Chor, am Telefon) ständig Höchstleistungen vollbringen.
- Profisprecher und Profisänger planen übrigens den Stimmgebrauch häufig sehr genau und achten auf ausreichend Erholung vor und nach einer Aufführung.

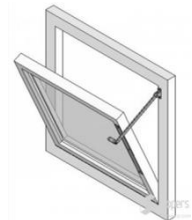
Stimmhygiene II: Achten Sie auf stimmungsfreundliche Raumluft

- Ideal ist in Innenräumen eine **Luftfeuchtigkeit von 45-55% rF**. Eine zu geringe Luftfeuchtigkeit führt zu Austrocknung der Schleimhäute, dadurch erhöht sich einerseits die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten und andererseits verhindern ausgetrocknete Schleimhäute auf Stimmlippenebene einen reibungslosen Ablauf der Schwingungen der Stimmlippen. Vor allem im Winter fallen die Werte der relativen Luftfeuchtigkeit in vielen Räumen unter die erforderlichen 50%.
- Kontrollieren Sie mit einem Hygrometer die Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen. Einfache Messgeräte sind für weniger als 10 Franken/Euro erhältlich.



- Luftbefeuchter schaffen ein gesundes Raumklima. Diese sollten für einen hygienischen Betrieb unbedingt nach Angaben des Herstellers gepflegt und gereinigt werden. In den Geschäften finden Sie drei verschiedene Gerätetypen
 - **Verdampfer:**
Verdampfer stossen heissen Dampf aus und sind aus hygienischer Sicht problemlos.
 - **Verdunster:**
Verdunster arbeiten mit Filtermatten oder andere Materialien, welche eine sehr grosse Oberfläche schaffen, über welche Wasser verdunstet kann. Es besteht Gefahr von Verkeimung, wenn der Verdunster nicht regelmässig perfekt gereinigt wird: Falls ein Biofilm entsteht, kann die übermässige Anzahl an Bakterien, Algen und Pilze die Gesundheit bedrohen.
 - **Ultraschallvernebler:** Winzige Wassertröpfchen werden durch Piezoschwinger in die Luft geschleudert. Für einen einwandfreien Betrieb sollte vollentsalztes Wasser verwendet werden. Auch hier ist auf regelmässige Reinigung des Gerätes zu achten.

- **Lüften** Sie regelmässig aber **nur kurz**, um vor allem im Winter einem Austrocknen der Räume vorzubeugen. Schräg stehende Kipfenster oder sehr langes Lüften führt wegen dem ständigen Aufheizen der kalten Aussenluft zu einem massiven Absinken der Feuchtigkeit im Haus.



- **Vermeiden Sie Rauchen** oder den Aufenthalt in verrauchten Räumen. Aktives Rauchen oder Passivrauchen reizt die Schleimhaut Ihres Kehlkopfes. Dauerhafte Reizung kann zu bleibenden Schäden führen oder eine Stimmstörung aufrechterhalten.



Stimmhygiene III: Befeuchten Sie Ihre Schleimhaut

GETRÄNKE

- **Trinken Sie mind. 1 ½ Liter pro Tag.** Ernährungsexperten haben für gesunde Erwachsene eine einfache Regel aufgestellt, wie viel sie trinken sollen. Sie lautet: 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht am Tag. Ideale Getränke sind stilles Wasser, leicht kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, Grüntee, Roiboostee oder wechselnde Teemischungen.
- Halten Sie den Genuss von Alkohol, Kaffee oder Cola in Grenzen, da alkoholische oder koffeinhaltige Getränke dem Körper Flüssigkeit entziehen. Trinken Sie deshalb zum Kaffee oder Wein ein Glas Wasser, um die „Speicher“ wieder zu füllen.
- Verschiedene Kräutertees oder Kräuterbonbons können Hilfe bei einer Erkältung bieten, sollten aber bei einer langandauernden Heiserkeit auf ein Minimum reduziert werden. Konsumieren Sie folgende Inhaltsstoffe also nur selten, da sie bei häufigem Konsum die Schleimhaut austrocknen können:

- | | |
|------------------------|-------------|
| • Salbei | • Kamille |
| • Pfefferminze/Menthol | • Hagebutte |
| • Eucalyptus | • Verveine |



- Folgende Teesorten wirken befeuchtend und reizlindernd



- | | |
|------------------|------------------------|
| • Lindenblüte | • Spitzwegerichblätter |
| • Malvenblätter | • Isländisch Moos |
| • Eibischblätter | • Bockshornkleesamen |

Trinken Sie den warmen Tee in kleinen Schlucken oder gurgeln Sie damit.

LUTSCHBONBONS und KAUGUMMI

- Kauen Sie Kaugummi nur selten und kurzfristig, um die Kiefermuskulatur nicht übermässig zu strapazieren.
- Reduzieren Sie Lutschtabletten oder Kaugummis mit folgenden Inhaltsstoffen auf ein Minimum: Salbei, Menthol (Pfefferminze), Eucalyptus und andere Kräutermischungen, denn diese Stoffe trocknen die Schleimhaut aus. Bei einer akuten Erkältung können diese Inhaltsstoffe jedoch Abhilfe schaffen.
- Lutschen Sie zur Befeuchtung der Mund- und Rachenschleimhaut glycerinhaltige Bonbons wie „**Grethers Pastilles**“ (div. Geschmacksrichtungen erhältlich) oder ähnliche Produkte vom Grossverteiler. Achtung: Allenfalls können die Zuckeraustauschstoffe bei übermässigem Verzehr abführend wirken.
- Zur Pflege der Schleimhaut sind hilfreich: **Emser Salzpastillen** (ohne Menthol), **GeloRevoice** oder **Isländisch Moos Pastillen** (z.B. isla med voice oder isla med hydro+).



Stimmhygiene IV: Befeuchten Sie Ihre Schleimhaut

NASENPFLEGE

- Benutzen Sie in der Winterzeit oder wenn Sie oftmals unter Nasenbluten leiden eine **Nasensalbe** zur Pflege der Nasenschleimhaut. Denn die Nase sollte die eingeatmete Luft reinigen, befeuchten und erwärmen. Nur wenn die Nasenschleimhaut intakt ist, kann sie einwandfrei funktionieren und optimal aufbereitete Luft zu den Stimmlippen und in die Lunge strömen lassen. Zudem wird durch die Befeuchtung der Nasenschleimhaut das Infektionsrisiko gesenkt.
Verwenden Sie abends etwas Nasensalbe, wenn Sie zu Bett gehen. Empfehlenswerte Produkte sind: Emser Nasensalbe sensitiv oder Bepanthen Nasensalbe
- Wenn Sie unter Heuschnupfen oder Hausstauballergie leiden, eine sehr trockene Nase haben oder häufig Schleim aus der Nase in den Rachen fließt, können Sie regelmässig die Emser **Nasendusche** verwenden. Ein Video zur Wirkungsweise der Nasendusche finden Sie unter: <http://www.emser.ch/emser-produkte/emser-nasendusche-nasanita/>

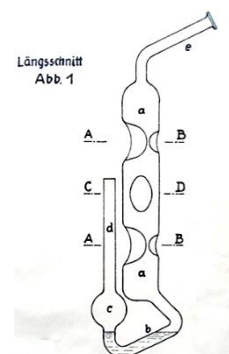
GURGELN und SPÜLEN

- Bei ständigem Trockenheitsgefühl kann regelmässiges **Gurgeln** von physiologischer Kochsalzlösung Abhilfe schaffen. Benutzen Sie dazu beispielsweise Portionen-Beutelchen aus der Apotheke (1,475 g Emser Salz in 125 ml Wasser auflösen) oder benutzen Sie fertig gemischte Lösung in Ampullen. Ampullen zu 5 Millilitern erhalten Sie z.B. von Nivea in der Baby-Abteilung verschiedener Supermärkte.



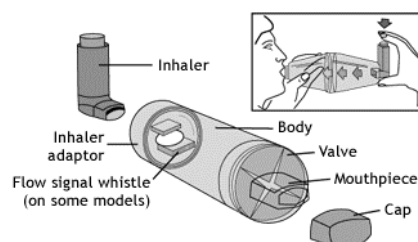
INHALIEREN

- Die Schleimhaut im Kehlkopfinneren kann nur über ausreichendes Trinken oder über Inhalationen befeuchtet werden. Zum Inhalieren empfehlen wir den Macholdt Aktiv-Inhalator mit Nasenadapter, PZN 2254012 (erhältlich in der Apotheke). Entscheidend für den Niederschlag im Larynx ist die Teilchengrösse. Nur 0,5 µm – 10 µm grosse Teilchen landen im Larynx. Zu grosse Wirkstoff-Partikel lagern sich bereits im Mund ab, zu kleine werden bis in die Lunge transportiert.
- Befüllen Sie den Inhalator nicht mit der allenfalls mitgelieferten Eukalyptuslösung, sondern benutzen Sie:
 - physiologische Kochsalzlösung (Emser Salz oder Ampullen z.B. von Nivea siehe oben) oder
 - Bepanthen® LÖSUNG mit 5% Dexpanthenol (in der Apotheke)



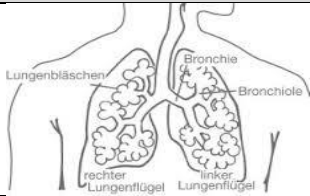
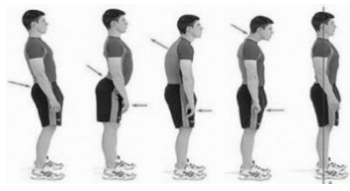




ASTHMA

- Falls Sie Asthma – Medikamente einnehmen, achten Sie auf eine korrekte Inhalation und fragen Sie Ihren Arzt nach einem Spacer → <https://www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html>



Mögliche Ursachen einer funktionellen Stimmstörung

Meist lässt sich eine funktionelle Stimmstörung nicht an einer einzigen Ursache festmachen. In vielen Fällen handelt es sich um ein Ursachengeflecht, das sich allenfalls über Jahre entwickelt hat. In manchen Fällen bringt der berühmte Tropfen das Fass zum Überlaufen: es kommt eine weitere, ungünstige Komponente hinzu und diese lässt die Stimme kippen und eben heiser klingen!

	Problemkreis	Lösung
	<ul style="list-style-type: none"> • Erkrankung der Atemwege (z.B. Asthma, post nasal drip) • Habituelle Hochatmung • Heuschnupfen 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ungünstige Haltung • Krankheits- oder unfallbedingte Veränderung von Wirbelsäule, Schultern, Hals • Schmerzen 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Knirschen, Pressen • Kieferschmerzen • Exzessives Kaugummikauen 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Altersbedingte Veränderung der Schleimhaut • Altersbedingte Veränderung der Muskulatur • Hormonelle Veränderungen 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Medikamente, die die Stimmgebung ungünstig beeinflussen z.B. Antidepressiva oder Asthmasprays 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Übermäßiger Stimmgebrauch • Dauer/Lautstärke • Familie/Beruf/Hobby • Sprechen im Lärm • Sprechen bei Musik 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Trockene Luft • Stäube • Pollen • Zigarettenrauch 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hohes Sprechtempo • Habituelles Nuscheln • Spar-Bewegungen beim Artikulieren 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmsoftware mit viel Druck • Anstrengung • Keine Kraft • 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Räusperzwang • Hustenreiz • Fremdkörpergefühl • „Muskelkater“ im Hals 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Trinkmenge • Entwässernde Getränke 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlender Ausgleich • Unregelmässiger Sport • Gewichtsheben 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Bedingungen bei der Arbeit (Störlärm, Kollegen) • Haltung bei der Arbeit • Ausgleich und Abwechslung für Körper und Stimme bei der Arbeit 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Druck oder Stress • Familie, Beruf, Freunde • Ausreichender Schlaf 	

Kreuzbein – Uhr

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper. Die Beine liegen hüftbreit auseinander. Die Füße fallen entspannt nach aussen.

Lassen Sie Ihre Beine mit der Vorstellung, am Knie von einem Faden gezogen zu werden, nach oben kommen, so dass beide Fusssohlen nebeneinander auf dem Boden stehen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten auf der Rückseite Ihres Beckens das Zifferblatt einer Uhr. Die Ziffer zwölf befindet sich auf dem Wirbelkörper gegenüber von Ihrem Nabel. Drei befindet sich bei ihrer linken Hüfte, die Ziffer sechs im Schritt und die Neun auf der rechten Seite.



Verlagern Sie jetzt Ihr Becken von einer Seite auf die andere (Pendeln zwischen Ziffer 3 auf 9). Dabei können sich Ihre Beine unterschiedlich verhalten. Die Knie können dabei wie ein Scheibenwischer hin und her gehen oder sie können an ihrem Platz stehen bleiben. Experimentieren Sie mit beiden Möglichkeiten.

Verlagern Sie jetzt den Schwerpunkt der Auflagefläche von Ziffer 6 (Steissbein) zu Ziffer 12 (5. Lendenwirbel). Führen Sie diese minimale Bewegung (Vergrössern und Verkleinern des hohlen Kreuzes) einige Male langsam und mit Leichtigkeit aus.

Kreisen: Wandern Sie jetzt mit Ihrer Gewichtsverlagerung von einer Ziffer Ihrer imaginären Uhr zu anderen. Probieren Sie die Uhrzeigerrichtung aus und danach auch die Gegenrichtung. Kreisen Sie auf diese Weise Ihr Kreuzbein ein. Führen Sie diese kleinen Bewegungen langsam und fließend aus.

Lassen Sie Ihre Beine langsam nacheinander wieder zu Boden gleiten.

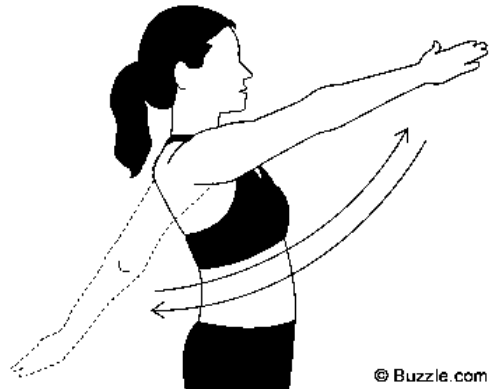
Räkeln und dehnen Sie, bevor Sie über die Seite zum Sitzen kommen.



Lockerung des Kreuzbeines, Haltungsverbesserung durch Aufrichtung der Wirbelsäule, Mobilisation der Zwerchfellaufhängung, Ruheposition des Kehlkopfes finden, Vorbereitung der Bauchatmung

Arm-Innenseite waschen

- Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf.
- Lockern Sie Ihre Knie. Stellen Sie sicher, dass sie nicht hinten eingerastet sind.
- Strecken Sie den rechten Arm etwa auf Schulterhöhe vor sich in die Luft. Die Hand des linken Armes berührt dabei die Innenseite des rechten Handgelenks.
- Schwingen Sie ihn den rechten Arm locker vor und zurück. Dabei „wäscht“ die linke Hand die Innenseite des rechten Armes vom Handgelenk bis zur Schulter.
- Versuchen Sie, mit dem Kopf der Schwunghand zu folgen.
- Schwingen Sie in einem Tempo, das Ihnen angenehm ist. Passen Sie die Grösse des Armschwunges Ihrer momentanen Beweglichkeit an: die Schwungbewegung soll schmerzfrei und **ohne Anstrengung** möglich sein.
- Schwingen Sie auf jeder Seite mindestens 20 x hin und zurück. Wenn Sie mögen, schwingen Sie gerne länger.
- Begleiten Sie den Armschwung rückwärts mit einem stimmhaften Lippenflattern. Lippenflattern hört sich an, wie wenn ein Kind mit einem Matchbox-Car spielen würde. Verwenden Sie Gleittöne aufwärts oder abwärts
- Horchen Sie beim Vorschwingen des Armes auf allfällige Atemgeräusche. Lassen Sie Luft im Rhythmus des Armschwungs durch den locker geöffneten Mund einströmen. Sie brauchen nicht hörbar Luft zu ziehen.



Viele Fliegen auf einen Streich: Lockert die Atemmuskulatur, öffnet Resonanzräume des Brustraumes, lockert die Muskulatur oberhalb und unterhalb des Kehlkopfes („Aufhängung der Liftkabine“), stellt eine effiziente Balance zwischen Anblasedruck und Stimmlippenchluss ein.

Rückenmassage mit Ball

Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand. Platzieren Sie zwischen der Wand und dem linken Schulterblatt einen kleinen Ball. Versuchen Sie den Ball kreisförmig oder in Zickzack-Kurs rund um das Schulterblatt zu bewegen. Geben Sie dabei so viel Druck auf den Ball, dass es Ihnen wohl dabei ist. Bleiben Sie erst auf der linken Körperhälfte und **vermeiden Sie jeglichen Druck auf die Wirbelsäule!**

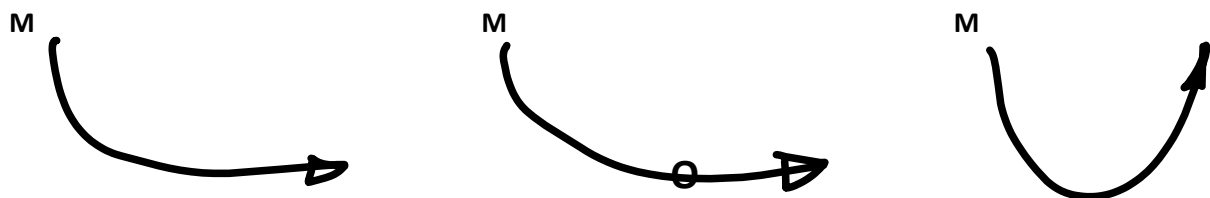


Falls Sie einen schmerzenden Punkt entdecken, können Sie a) mit geringerem Druck um die Stelle kreisen und den Druck sehr langsam wieder steigern oder b) den Ball auf der entsprechenden Stelle liegen lassen und mit ruhigen Atemzügen in den Schmerz hinein lehnen (genug Zeit lassen).

Wechseln Sie nach einem gründlichen Abrollen der linken, oberen Rückenhälfte die Seite.

Versuchen Sie, den Ball sanft kreisen zu lassen und dazu zu summen. Achten Sie auf einen sanften und leisen Stimmeinsatz. Summen Sie nur Töne oder Melodien, die Ihnen leichtfallen. Wechseln Sie gelegentlich die Seite.

Lassen Sie den Ball nun kreisen. Stellen Sie sich vor, Sie würden den Ball auf einem Zifferblatt kreisen lassen. Einmal kreisen Sie von 6 Uhr im Uhrzeigersinn rundum zurück zu 6 Uhr. Das nächste Mal kreisen Sie im Gegenuhrzeigersinn von 6 Uhr rundum. Singen sie dazu Gleittöne mit M, Vokale oder Silben wie mmmmmooooo.



Massage entspannt die Schulter- und Rückenmuskulatur und verhilft zu einer besseren Haltung, Einüben einer lockeren Stimmgebung

Ja und Nein in Zeitlupe (Dehnung)

Nein

Versuchen Sie den Kopf sehr, sehr langsam nach links zu drehen, bis Sie über die Schulter sehen können. Bleiben Sie 3 Atemzüge in der Dehnung (leichter Zug zwischen Kieferwinkel und Schulter). Danach können Sie die Dehnung leicht verstärken, indem Sie einen Millimeter mehr über die Schulter gucken, dehnen Sie während 3 weiteren Atemzügen.

Gleiten Sie dann langsam nach rechts. Achten Sie darauf, dass Sie den Seitenwechsel sehr glatt vornehmen (keine Sprünge).

Dehnen Sie diese Seite ebenfalls 6 Atemzüge lang.



Ja

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und senken Sie den Kopf sehr langsam auf die Brust. Lassen Sie den Kopf während 6 Atemzügen hängen. Das Gewicht des Kopfes zieht das Kinn nach unten (nicht Kinn nach unten drücken). Es entsteht so eine sanfte Dehnung über die Rückseite des Halses.

Heben Sie dann den Kopf langsam an, bis Sie zur Decke sehen können. Falls die Dehnung unterhalb des Kinns zu stark ist, öffnen Sie den Mund. Stretchen Sie etwa 6 ruhige Atemzüge lang. Dann senken Sie das Kinn langsam wieder ab.

Wiederholen Sie diese Bewegung.



Wichtig: Bei Beschwerden/Erkrankungen der Halswirbelsäule ist von dieser Übung abzuraten!



Dehnung wirkt spannungsausgleichend (je nach Bedarf tonisierend oder entspannend)

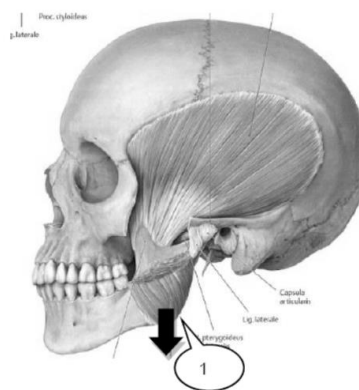
Kiefer - Hängematte

Kiefermuskulatur lockern

Massieren Sie auf beiden Seiten Ihre Kaumuskulatur mit den Fingern durch. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine Teigkugel mit den Fingern flachkneten.

Hinterkiefer absenken

Ertasten Sie mit den Fingerbeeren der Daumen beidseitig das Ende des Unterkieferknochens. Legen Sie die Daumen genau an die Stelle, wo der Knochen eine Ecke bildet (Ziffer 1 im Bild). Stellen Sie einen leichten Kontakt zwischen den hintersten Mahlzähnen her. Lassen Sie den Kiefer nun bei geschlossenen Lippen gegen Ihre Daumen absinken. Wechseln Sie einige Male zwischen den beiden Positionen hin und her: Kauflächen berühren ohne Druck <--> Kiefer sinkt weich nach unten und hängt wie eine Hängematte zwischen den Ohren.



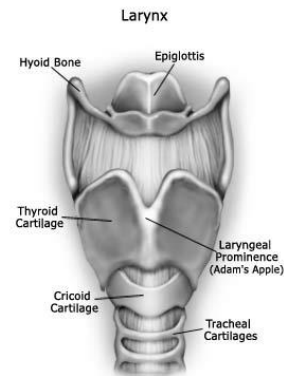
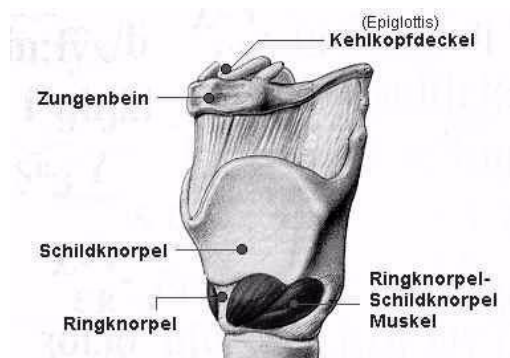
Summen auf mmmm

Wechseln Sie bei stetigem Summen zwischen engem Kiefer und weit geöffnetem Kiefer. Die Lippen bleiben jedoch jederzeit weich in Berührung. Nehmen Sie Klang- oder Resonanzveränderungen wahr?



Absenken des Unterkiefers ermöglichen und eine entspannte Weite im Mund- und Rachenraum herstellen, Vorübung zu Resonanzentwicklung

Kehlkopf mobilisieren



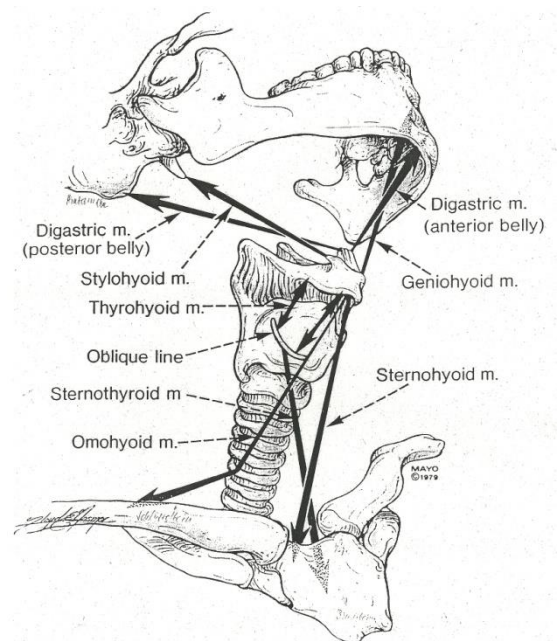
Ertasten Sie den Schildknorpel und fassen Sie ihn sanft mit Zeigefinger und Daumen. Verschieben Sie den Kehlkopf **sehr sanft und langsam** nach links und nach rechts: Nach welcher Seite gleitet der Kehlkopf leichter?

- Dehnen Sie die Muskulatur für 5 – 10 Sekunden zur schwereren Seite (ruhige Atemzüge).
- Dehnen Sie die Muskulatur für 5 – 10 Sekunden zur leichten Seite (ruhige Atemzüge).
- Dehnen Sie die Muskulatur nochmals für 5 – 10 Sekunden zur schwereren Seite (ruhige Atemzüge).

Falls beide Seiten gleich gut beweglich sind, dehnen Sie einmal nach links und einmal nach rechts.

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich, jedoch mit sehr **sanftem Druck und sehr langsamen Bewegungen**.

Zielvorstellung: Der Kehlkopf soll wie eine Glocke im Glockenturm frei schwingen können. Die Pfeile in der nebenstehenden Darstellung entsprechen den Kehlkopf-hebenden und -senkenden Muskeln.



Lockerung der äusseren Kehlkopfmuskulatur

Korken

Fassen Sie einen Korken mit den Frontzähnen. Halten Sie ihn jedoch sicherheitshalber mit der Hand fest.

Sprechen Sie nun so deutlich wie möglich (dazu sollen Sie sich anstrengen!) einen Wochentag.

Entfernen Sie den Korken aus dem Mund und wiederholen Sie das Wort.

Fahren Sie mit dem nächsten Wochentag fort. Sprechen Sie jedes Wort zuerst mit, gleich danach ohne Korken aus. Die Aussprache sollte mit und ohne Korken fast gleich deutlich ausfallen (einzig s/f/sch sind mit Korken nur eingeschränkt möglich).

Üben Sie täglich mit 10 Einzelworten zu folgenden Oberbegriffen:
Monate, Früchte, Gemüse, Städte, Instrumente, Tiere, Länder, Namen, etc.

Später können Sie die Übung auch mit Sätzen in Standardsprache, Dialekt oder einer Fremdsprache versuchen. Lesen Sie einen Satz oder sprechen Sie einen Kommentar im Radio nach.



Variante:

Wenn kein Korken zur Hand ist, üben Sie mit einem Fingerknöchel zwischen den Frontzähnen



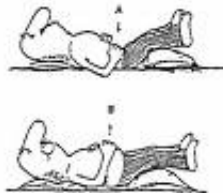
Vergrossert den Resonanzraum, verbessert die Artikulationsschärfe und entlastet damit den Kehlkopf

Atembewegungen beobachten

Führen Sie diese Übung in guter Sitzhaltung, stehend oder liegend aus.

Bewegung des Bauches

Legen Sie eine Hand unterhalb des Bauchnabels auf Ihren Bauch. Beobachten Sie die Bewegungen während mindestens 12 geräuschlosen Atemzügen.



Bewegung der Flanken

Greifen Sie mit der rechten Hand zur linken Flanke. Legen Sie die Hand seitlich auf die Rippen, so dass ihr kleiner Finger den untersten Rippenbogen berührt. Beobachten Sie die Bewegungen während mindestens 12 geräuschlosen Atemzügen. Wechseln Sie dann die Hand und die Seite.

Bewegung des tiefen Rückens

Legen Sie beide Hände mit den Fingern nach unten neben Ihre Wirbelsäule. Beobachten Sie die Bewegungen während mindestens 12 geräuschlosen Atemzügen.



In welche Richtungen werden Ihre Hände verschoben? Wie gross ist die Bewegung?



Erlernen einer ruhigen Bauchatmung (auch Tiefatmung oder Costoabdominalatmung genannt), Wärme und Hinwendung vertieft die Atembewegungen

Ruheatem nach Smith



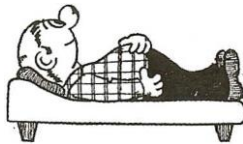
Legen Sie sich in Rückenlage hin, die Arme liegen seitlich am Körper. Die Knie winkeln sie an. Schliessen Sie die Augen und bleiben Sie so ein paar Minuten liegen.



Beobachten Sie Ihre Atmung, indem Sie eine Hand auf den Bauch legen. Spüren Sie, wie sich die Hand während der Einatmung hebt und beim Ausatmen senkt?



Ist es Ihnen möglich, mit Bauchbewegung weiter zu atmen, ohne dass sich Ihr Brustbein bewegt?



Atmen Sie nun mit ffff aus, indem Sie den Bauchnabel aktiv zur Wirbelsäule ziehen. Am Ende lassen Sie die Spannung los und die Bauchdecke dehnt sich wieder aus, so dass „passiv“ Luft in den Bauch fließt. Diese Übung trainiert den Übergang von der Ruheatmung zur Sprechatmung, bei der die Bauchmuskeln aktiv eingesetzt werden.

Variante: Sprechen Sie abwechselnd ffff und ein sehr luftiges wwww (Nebelhornartiges W)



Legen Sie sich auf die Seite und arbeiten Sie während dem Ausatmen auf ssssssss aktiv mit der Bauchmuskulatur. Am Ende der Ausatmung lassen Sie den Bauch fallen, so dass es zu einem „passiven“ Luft-Nachfüllen kommt.

Variante: Sprechen Sie abwechselnd ssss und ein sehr luftiges zzzzzz (Mücke)



Setzen Sie sich aufrecht auf die Kante eines Stuhls und kontrollieren Sie mit der Hand die aktive Ausatmung und das passive Luft-Nachfüllen. Nach wie vor bewegt sich das Brustbein kaum. Sie atmen aus mit schschschschsch.

Variante: Sprechen Sie abwechselnd sch und ein sehr französisches j (stimmhaftes sch: j wie in je/ich oder wie g in Garage)



Die gleiche Technik können Sie auch stehend ausprobieren. Vielleicht stellen Sie sich hie und da vor einen Spiegel, so dass Sie die Bauchbewegung ohne Auflage der Hand kontrollieren können.

Wichtig:

Die Ausatmung/das Sprechen soll mit aktivem, weichem Einziehen der Bauchdecke erfolgen, das Nachfüllen von Luft soll „passiv“ geschehen. Vielleicht hilft ihnen dabei das Bild eines Schwammes, den Sie aktiv ausdrücken und der danach – ohne Ihre Hilfe - wieder in die ursprüngliche Form zurückkehrt. Achten Sie während der Einatemphase auf einen hängenden Kiefer, geöffnete Lippen und einen breiten Kanal im Hals.

Bilder: Akzentmethode



Erlernen einer aktiven Ausatmung und einer passiven, reflektorischen Einatmung, Entlastung der Kehlkopfmuskulatur

Blasbalg

Führen Sie die folgende Übung im Stehen oder im Sitzen durch.

Grosser Blasbalg

Heben Sie beide Arme seitwärts auf Schulterhöhe an. Lassen Sie die Luft dabei passiv einströmen. Helfen Sie nicht mit einem zusätzlichen, hörbaren Luftziehen nach.

Senken Sie die Arme während dem Ausatmen auf „fff“, „sss“ oder „schschsch“ langsam ab. Teilen Sie die Bewegung so ein, dass Ihr Luftreservoir angenehm leer ist, wenn die Arme unten ankommen. Danach lassen Sie mit der nächsten Armhebung wieder neue Luft einfließen.



Variante: Beginnen Sie das Absinken mit einem Reibelaut und wechseln Sie auf halbem Weg abwärts in einen stimmhaften Reibelaut: ffffwww, ssssszzzzz oder schschschjjjjjj.

Einseitiger Blasbalg

Heben Sie diesmal nur einen Arm auf Schulterhöhe. Wechseln Sie für jedes neue Armheben die Seite. Begleiten Sie die Abwärtsbewegung des Arms mit einem Reibelaut wie ffff, sss oder sch. Hängen Sie an den Konsonanten einen Vokal an: fffooo, fffuuu, fffaaa, feee, fiij etc.



Blasbalg reduzieren

Beginnen Sie mit einer beidseitigen Armhebung von 90°. Jedes Heben der Arme führen Sie nun etwas weniger hoch aus als die vorhergehende Hebung: 90° → 80° → 70° → 60° → 50° → 40° → 30° → 20° → 10° → 0°. Am Schluss stellen Sie sich die Bewegung bloss noch vor. Trotzdem weiten sich Bauch und Flankenraum. Während des Senkens der Arme können Sie klangvolle Wörter sprechen:



	EINSILBER M	EINSILBER N	EINSILBER L	EINSILBER W	MEHR SILBER M
O	Moll Mohn	Norm noch	Lohn Lob	Wolf Wort	Monolog Monsun
U	Mull Mumm	Nu Null	Luv Luchs	Wunsch Wurm	mulmig Murmeltier
A	Maul Mai	nahm nah	lahm Laus	Wahl Waag	malen Mangel
E	Meer Mehl	Nerz nenn	leer Lehm	wenn Weg	Medaille Melone
I	Milch mild	nimm nie	links lieb	wie will	Mime Milieu



Erlernen einer aktiven Ausatmung und einer passiven, reflektorischen Einatmung, Entlastung der Kehlkopfmuskulatur, Verstärken der Flankenatmung

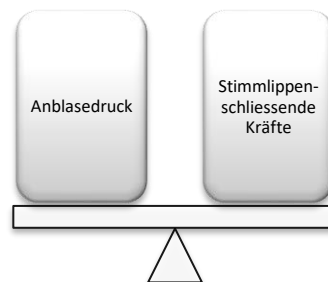
Brustklopfen



Klopfen Sie **sanft** mit einer Hand oder mit zwei Händen auf den Brustkorb in der Nähe des Brustbeins. Summen Sie während dem Klopfen leise auf einer angenehmen Tonhöhe:

- „mmmmmmmmmmmmmmmm“
- „oooooooooooooooooooooooo“
- „nnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn“

Klopfen Sie an der Stelle, an welcher der Ton mit möglichst kleinem Aufwand zu hüpfen beginnt!



Versuchen Sie während dem Klopfen auch eine Gleitton auf/ab (Sirene) oder eine gebundene einfache Melodie zu summen:



Tipp: Führen Sie diese Übung als Warm-up durch, bevor Sie sprechen oder telefonieren. Sie ist auch hilfreich als Cool-down nach grosser stimmlicher Belastung.

Variante: Klopfen Sie Wörter an: mmmmMontag, mmmmAugust, mmmmOrangensaft...



Massage für die Stimmlippen, Spannung des Oberkörpers wird ideal eingestellt, Gleichgewicht zwischen Stimmlippenchluss und Anblasedruck wird reguliert

Kaugummi – Übung

Kauen Sie den Kaugummi gründlich durch und wechseln Sie dabei oft die Seite. Versuchen Sie mit offenem Mund zu kauen.

Summen Sie während dem Kauen „mmmmmmmm“.

Kauen Sie grossräumig und trotzdem locker weiter und tönen Sie dazu:

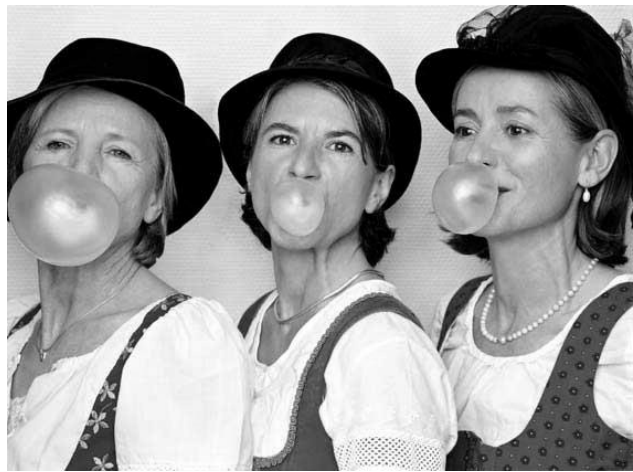
„mjommjomjom“

„mjummjumjum“

„mjemmjemjem“

„mjimmjimjim“

„jammjammjam“



Kauen Sie den Ton mit grossen und lockeren Kaubewegungen an, während der Aussprache des Wortes dürfen die Kaubewegungen in den Hintergrund treten:

„mjommjomMontag“

„mjommjomDienstag“

„mjommjomMittwoch“

Führen Sie das Ankauen von Worten auch mit Monaten durch. Üben Sie in allen Sprachen, die Sie beherrschen (Dialekt, Standardsprache, Französisch, Englisch)

Wenn Sie keinen Kaugummi mögen, können Sie die Übung auch mit trockenem Brot, Trockenfleisch oder getrockneten Früchten durchführen.

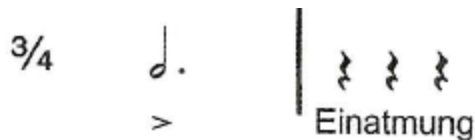


Entspannt die Artikulationsmuskulatur, entwickelt einen klangvollen, lockeren Ton, erweitert den Resonanzraum

Largo

Die Übungen erfolgen:

- Mit **angenehmer Sprechstimmlage**, denn die Stimmlippen sind in der Indifferenzlage am entspanntesten.
- Mit **sanfter Luft** in der Stimme, denn dies bewirkt die beste Massage der Stimmlippen.
- Mit **leiser Stimme**, denn dies schont die Schleimhaut an den Randkanten der Stimmlippen.



3 Schläge lang ausatmen ffff oder www (Nebelhorn)	3 Schläge lang Luft einfließen lassen
ssss oder zzzz (Moskito)	3 Schläge lang Luft einfließen lassen
sch oder j (französisch)	3 Schläge lang Luft einfließen lassen



kurz-kurz-kurz ausatmen	3 Schläge lang Luft einfließen lassen
f! f! f!	3 Schläge lang Luft einfließen lassen
s! s! s!	3 Schläge lang Luft einfließen lassen
sch! sch! sch	3 Schläge lang Luft einfließen lassen

Den gleichen Rhythmus auch als stimmhafte Variante: Nebelhorn, Moskito, französisch

Achten Sie bei allen Rhythmen auf kräftige Aktivität der Bauchmuskulatur und ein gebundenes Produzieren der Reibelaute. Während der Pause darf kein Geräusch hörbar sein (allfälliger Hinweis auf aktiv ziehende Einatmung).

Tipp: Nehmen Sie die Übung zusammen mit Ihrer Therapeutin auf (Smartphone), dann ist das Üben zuhause einfacher!



Aufbau eines Gleichgewichtes zwischen Anblasedruck und Stimmlippenschluss und ökonomische Sprechatmung einüben; Ausnützen des Bernoulli-Effektes

Lax vox

Füllen Sie eine Halbliter Flasche drei Fingerbreit mit Wasser.
Tauchen Sie den Schlauch etwa 2 cm ins Wasser ein. Stabilisieren Sie den Schlauch mit den Fingern, damit er nicht tiefer eintaucht.
Halten Sie die Flasche mit dem Schlauch angenehm vor Ihre Brust, so dass Sie bequem und aufgerichtet auf dem Stuhl sitzen können.
Legen Sie den Schlauch auf die Zungenspitze und schliessen Sie die Lippen locker um den Schlauch.



Hauchen Sie durch den Schlauch ins Wasser. Damit beginnt das Wasser zu sprudeln. Die Luftblasen sollen regelmässig blubbern wie die Perlen einer Perlenkette:



Führen Sie die Übung durch, wobei Sie jedoch ins Wasser singen. Singen Sie etwas uuu-ähnliches in den Schlauch. Später können Sie auch Lieder wie Bruder Jakob ins Wasser singen.
Weitere Lieder:

Variante:

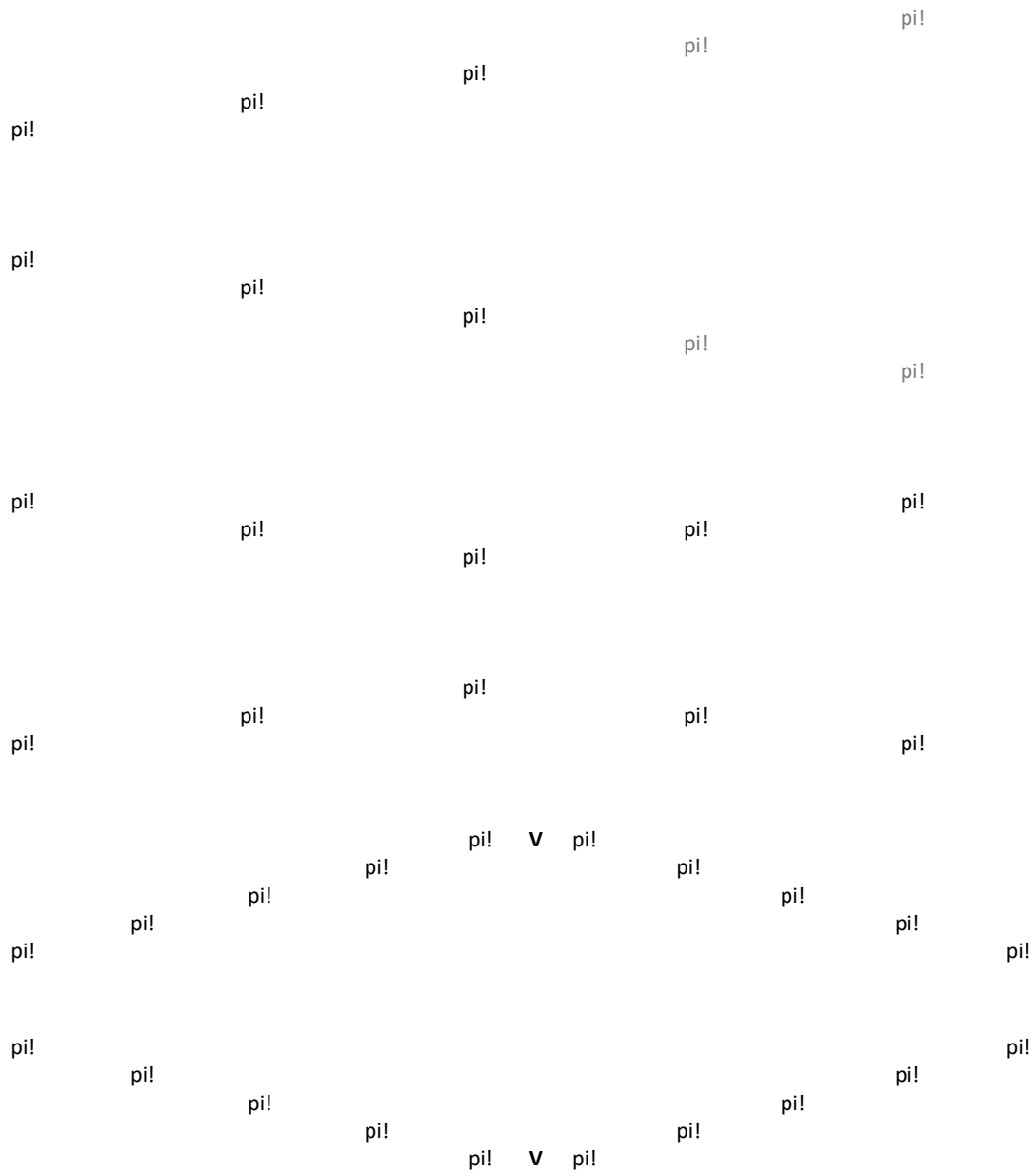
- 1) Suchen Sie mit der freien Hand Körperstellen, die genau wie die Wasseroberfläche vibrieren: Kinn, Mundboden, Wange, Hals, ...
- 2) Achten Sie ohne die Hand zu benützen auf Vibration im Körper z.B. Mundraum, Rachenraum, Kehlkopf, Luftröhre, Lungen, ...
- 3) Ziehen Sie während dem Singen den Schlauch aus dem Wasser.
- 4) Ziehen Sie während dem Singen den Schlauch aus dem Mund.



Stimmproduktion mit einem sachten Anblasedruck, Tiefstellung des Kehlkopfes, Vergrössern des Vokalraumes

Pi!

Üben Sie zurzeit vorwiegend hoch / tief (nicht Zutreffendes durchstreichen). D.h. trainieren Sie im Moment nur in Lagen, in welchen ihre Stimme klar klingt! Beginnen Sie mit dem Vokal, der Ihnen am leichtesten fällt. Probieren Sie dann auch andere Vokale aus: a, o, u, e, i, ä, ö, ü, au, ei, eu



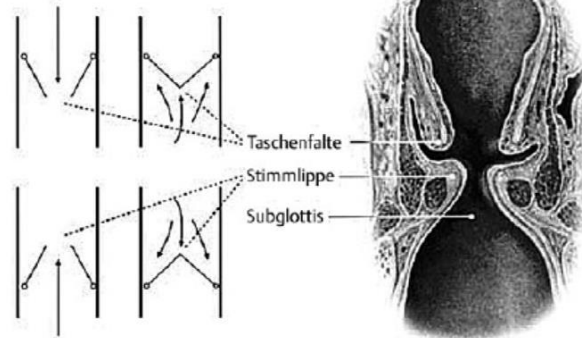
Stimulation zum kompletten Stimmlippenschluss; Kompensation verbessern und Regeneration der gelähmten Seite anregen

Funktionelle Stimmtherapie (Erlanger Modell)

Üben Sie mit der individuell auf Sie abgestimmten Tonaufnahme. Die Bewegung verhindert die Aktivierung von unerwünschter Muskulatur.

FUNKTIONEN DES LARYNX

*Doppelventilfunktion



Wählen Sie zur heutigen Aufnahme folgende Vokale oder Silben:

	O A O	O U O	O E O	O I O
	O A O A O	O U O U O	O E O E O	O I O I O
	LO LA LO	LO LU LO	LO LE LO	LO LI LO
	NO NA NO	NO NU NO	NO NE NO	NO NI NO
	WO WA WO	WO WU WO	WO WE WO	WO WI WO
	RO RA RO	RO RU RO	RO RE RO	RO RI RO
	MO MA MO	MO MU MO	MO ME MO	MO MI MO
	WO MA WO	RO LU RO	NO WE NO	LO WI LO

Führen Sie die Stimmübung nur zusammen mit folgender Bewegung durch, trainieren Sie die angegebene Zeitdauer:

	Flaschen locker bis auf Schulterhöhe schwingen
	Balancieren auf einem Bein oder auf dem Balancebrett
	Äpfel pflücken
	Seil schwingen
	Schnee stapfen
	Säen



durch elastische Erhöhung der Körperspannung Verbesserung des Stimmlippenschlusses; Ausnützen der Doppelventilfunktion des Kehlkopfes

Wendungen und Sätze

Gedichte

MANCHER MANN

Wenn mancher Mann
wüsste,
wer mancher Mann wär'.
Gäb' mancher Mann
manchem Mann
manchmal mehr Ehr'.

DER KOBOLD

Das Haus hab ich erbaut
vom Keller bis zum Dach.
Wer hat den Kobold eingesetzt,
der unter der Treppe wohnt?

Er trinkt von meinem Wein,
er nagt am Schinkenbein.
Er steckt sich Zucker in den Sack,
er schmaust von meinem
Rauchtabak,
macht allen Vorrat klein.

Wo nur die Tinte bleibt?
Des Nachts, wenn keiner wach,
da geht er an mein Markenfach.
Weiss niemand, wem er
schreibt.

Was tut er zum Vergelt?
Er geigt um Mitternacht.
Er gibt auf meine Kinder acht,
dass keins die Treppe fällt.

Was tut er noch zum Dank?
Er putzt das Mondhorn blank.
Damit es silberrein
in mein Fenster schein.



Werner Bergengrün, 1892 - 1964

Wendungen

Land und Leute
Licht und Luft
Leib und Leben
Lisa und Leo
Lena und Leoni
Leib und Lunge
Luv und Lee
lehren und lernen
lernen und lügen
leben und lachen

wo und wann
wie und was
Wald und Wiese
Wind und Wellen
Wasser und Wogen
wanken und weichen
Wellen und Wasser
Wirtschaft und Werbung
werben und wünschen
Wunder und Werke

Mann und
Vater und
Sohn und
Brot und
Pfeffer und
Nadel und
Stock und
Wasser und
Messer und
Morgen und

Lass mich in Ruh!
Rühr mich nicht an!
Welch eine Frage!
Wir wollen helfen!
Mach das Fenster zu!
Niemand wird Sie sehen!
Neulich war nichts los.
Lassen Sie mich mal!
Rufen Sie mich an!
Nun ist es soweit.
Junge Menschen warten.
Wer weiss, wohin sie will.
Was machen wir denn nun?
Jetzt läuft er nochmals weg.

Sie lassen nicht mehr los.
Sie helfen mir nicht mehr.
Wie viele liegen lose rum.
Warnungen helfen wenig.
Seine Lieder waren neu.
Viele neue nette Leute.
So wenig wie möglich.
Sag, was sie weiss!
Frag, wie sie heisst!
Lauf so schnell du willst!
Weg, ich will nicht mehr.
Sieh mal zu, wie das geht.
Merk Dir das, sie hat recht!
Weine nicht, mach noch mal.

Die Gans, die goldene Eier legte

Ein Mann hatte das aussergewöhnliche Glück eine Gans zu besitzen, die ihm an jedem Tag ein goldenes Ei legte.

Damit war sein Wohlstand gesichert. Er dachte aber, dass in der Gans ein riesiger Goldklumpen verborgen sein müsse. Er wollte nicht in kleinen Raten sondern auf einmal zu dem grossen Schatz gelangen und schlachtete daher das Tier.

Nachdem er sie getötet hatte, schnitt er sie auf, fand aber statt des erhofften Goldes nur Innereien wie er sie von anderen Gänsen und Hühnern kannte. So hatte er sich wegen seiner Gier nach einem raschen Gewinn um die Chance auf eine kostbare, täglichen Gabe gebracht.

Fabel von La Fontaine

Das Schwein, die Ziege und der Hammel Eine Ziege, ein Hammel und ein fettgemästetes Schwein wurden gemeinsam auf einem Karren zum Markt gefahren. Die Ziege reckte ihren Hals und schaute neugierig in die Landschaft. Der Hammel hing seinen Gedanken nach. Nur das Schwein war aufsässig und fand gar keine Freude an diesem Ausflug.

Es schrie so entsetzlich, dass es sogar dem gutmütigen Hammel zu viel wurde. "Warum machst du denn so einen Lärm? Man kann dabei ja keinen vernünftigen Gedanken fassen." Auch die Ziege schimpfte mit dem Schwein und meckerte: "Hör endlich auf mit dem albernen Gezeter und benimm dich anständig. Schau dir die herrlichen, saftigen Wiesen an und sei dankbar dafür, dass du gefahren wirst und nicht zu Fuss gehen musst."

"Törichte Ziege, dummer Hammel", schnäuzte das Schwein, "ihr haltet euch wohl für sehr klug und gebildet, dass ihr mir Vorschriften machen wollt. Glaubt ihr denn, dass der Bauer uns allein zu unserem Vergnügen herumkutschiert? Hättet ihr nur ein Fünkchen Verstand, dann wüsstet ihr, auf welchem Weg wir uns befinden. Bestimmt denkt die leichtsinnige Ziege, man will auf dem Markt nur ihre Milch verkaufen. Du, törichter Hammel, glaubst vielleicht, dass man es einzig auf deine Wolle abgesehen hat. Ich aber für meinen Teil weiss es ganz genau, dass man mich mit dem vielen guten Essen ausschliesslich zu dem Zweck vollgestopft hat, weil man mich töten und verspeisen will. Darum lasst mich um Hilfe schreien, solange ich es noch kann!"

"Wenn du schon so verständig bist", rief die Ziege zornig, weil das Schwein sie beunruhigt und ihr die schöne Fahrt verdorben hatte, "dann höre auch auf zu jammern! Du weisst, dein Unheil steht fest, was hilft also noch das Weinen und Klagen, wenn du doch nichts mehr ändern kannst?"

Der Fuchs und der Storch Eines Tages hatte der Fuchs den Storch zum Mittagessen eingeladen. Es gab nur eine Suppe, die der Fuchs seinem Gast auf einem Teller vorsetzte. Von dem flachen Teller aber konnte der Storch mit seinem langen Schnabel nichts aufnehmen. Der listige Fuchs indessen schlappte alles in einem Augenblick weg.

Der Storch sann auf Rache. Nach einiger Zeit lud er seinerseits den Fuchs zum Essen ein. Der immer hungrige Fuchs sagte freudig zu. Gierig stellte er sich zur abgemachten Stunde ein. Liebling stieg ihm der Duft des Bratens in die Nase. Der Storch hatte das Fleisch aber in kleine Stücke geschnitten und brachte es auf den Tisch in einem Gefäss mit langem Halse und enger Öffnung. Er selbst konnte mit seinem Schnabel leicht hineinlangen. Aber die Schnauze des Fuchses passte nicht hinein. Er musste hungrig wieder abziehen. Beschämt, mit eingezogenem Schwanz und hängenden Ohren schlich er nach Hause.

Fabeln von La Fontaine